Ma cuisine ZÉRO GASPI

Consommons mieux pour jeter moins

ORLÉANS MÉTROPOLE

Le défi zéro gaspi des enfants

Moi aussi, je peux lutter contre le gaspillage alimentaire à la maison ou à la cantine !

COMMENT ?

- ☺ je me sers raisonnablement et je partage avec les autres si j'en ai trop,
- ☺ je prends du pain seulement si je suis sûr de le manger,
- ☺ je goûte à tout et je ne dégoûte pas les autres si je n'aime pas,
- ☺ je ne joue pas avec ma nourriture,
- ☺ je mange aussi les fruits ou les légumes qui ont des formes un peu bizarres, ils sont souvent meilleurs.

RECETTE

SMOOTHIE À LA BANANE

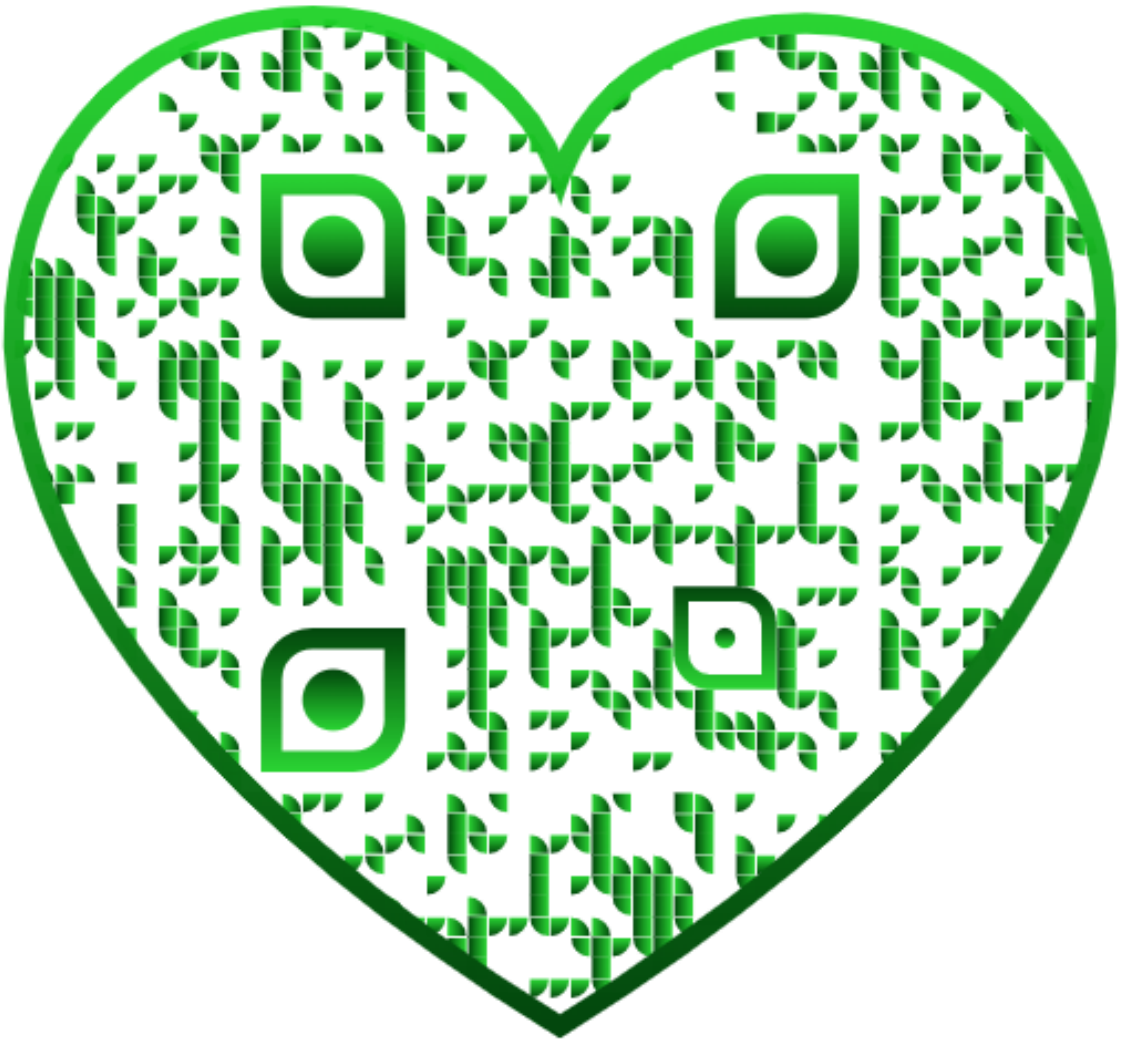
"Quelques taches noires sur sa robe jaune… Cette banane est peut-être moche, mais elle parfaite pour un smoothie à la banane !"

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE :

- 1 banane bien mûre
- un petit verre de lait

- Avec l'aide d'un adulte, mixe la banane dans un récipient jusqu'à ce qu'il ne reste plus de morceaux
- Ajoute ensuite le lait bien froid, mixe de nouveau et verse dans un grand verre
- Ajoute éventuellement une pincée de noix de coco râpée et une paille pour déguster. Les plus gourmands peuvent ajouter une boule de glace à la vanille.

BONUS : ça marche aussi avec un pomme un peu ridée ou une poire un peu mûre.



RECETTE

CARROT-CAKE

INGRÉDIENTS POUR 6-8 PERSONNES

- 275 g de carottes râpées crues
- 4 œufs
- 140 g de sucre en poudre
- 150 g de poudre d'amande
- 80 g de farine
- 50 g de poudre de noisette
- 30 g d'écorces d'orange, de citron et de gingembre confits
- 2 c. à café de poudre à lever

"Ces carottes ont peut-être une drôle de tête, mais elles seront délicieuses dans un carrot-cake !"

Si tu aimes les épices, tu peux aussi ajouter :

- 1 c. à café rase de cannelle en poudre
- ½ c. à café rase de gingembre en poudre

- Prends 2 saladiers et sépare les blancs des jaunes d'œuf en les mettant chacun dans un saladier différent.
- Dans le saladier des jaunes, ajoute le sucre et bats le mélange jaune/sucre jusqu'à ce qu'il devienne blanc et mousseux. Incorpore ensuite les carottes râpées, les poudres d'amande et de noisette, les écorces finement hachées, la farine, la poudre à lever et les épices si tu les aimes. Dans le 2e saladier monte les blancs en neige et incorpore-les délicatement au mélange, du 1er saladier.
- Verse ensuite le tout dans un moule à cake et, avec l'aide d'un adulte, mets ton gâteau à cuire à 180 °C pendant 45 à 50 min. Laisse refroidir avant de démouler et ensuite régale-toi !

FAITES LE PLEIN DE RECETTES SUR

Un jeu :

- www.tabledesenfants.com/jeux/quiz-n1-le-gaspillage-alimentaire

Un dessin animé "La cuisine est un jeu d'enfants" :

- www.youtube.com/watch?v=s8YW7Pbg0so

Des recettes :

- www.recettesenfants.com/
- www.gulli.fr/Activites/Cuisine
- www.teteamodeler.com/cuisine/recettes-illustrees-pour-les-enfants

www.neologis.fr - 17-08-15

Ma cuisine ZÉRO GASPI

Consommons mieux pour jeter moins

ORLÉANS MÉTROPOLE

Le pense-bête des petits restes

Que faire des restes du frigo et des fonds de placards ?

Il suffit parfois de laisser libre court à sa créativité !

ASTUCES

J'utilise les petits restes dans les recettes !

- Présentez vos petits restes à la façon des traiteurs dans de petits verres, des ramequins pour faire des apéritifs ou des entrées originales. Ça marche avec un reste de soupe, un reste de salade.

- Coupez en morceaux une part de pizza, de quiche, un reste de viande froide et piquez-les sur de petits piques en bois.

- Créez des assiettes composées à la façon des peintres. Le secret ? Un peu de çi, un peu de ça, un peu de cru, un peu de cuit, de la couleur, des condiments. C'est une façon simple et ludique de se régaler des petits restes en les mariant à de nouvelles saveurs, de manger équilibré et de faire découvrir aux plus petits des goûts nouveaux...

Bonus :

- ça marche avec le salé et le sucré à la façon des cafés gourmands.

Recyclez les petits restes dans vos recettes, il suffit d'avoir les bons réflexes !

Il me reste	Je peux les recycler dans
Des légumes crus ou cuits	Soupe Quiche, tarte, cake salé Salade composée Jardinière de légumes Gratin, ratatouille, légumes farcis Galette Omelette, tortilla Accompagnement pour pâtes/riz
Des fruits solitaires, à la forme spéciale, un peu trop mûrs	Salade de fruits, smoothie Jus, compote, coulis Tarte, gâteau, cake sucré, crumble Fruits au four
Des produits laitiers (yaourts, fromage blanc, lait, crème, fromage)	Flan, entremets Gâteau au yaourt Gougère, soufflet Sauce Soupe, quiche, tarte salée
Des pâtes, du riz, de la semoule, des pommes de terre, des légumes secs	Salade composée Soupe, gratin Omelette Galette, boulette
Du pain	Pudding, pain perdu Croque-monsieur Croûtons, chapelure
Des œufs	Omelette, mayonnaise Flan, soufflé Crêpe, gâteau, entremets Tuile, meringue
De la viande cuite	Quiche, tarte, cake salé Hachis parmentier Boulette Croque-monsieur, sandwich Farce à légumes Pâté, terrine
Du poisson, des coquillages ou des crustacés cuits	Quiche, tarte, cake salé Brandade, boulette Sauce

FAITES LE PLEIN DE RECETTES SUR

- http://saveurs-talents.fr/site/nos-recettes
- http://ariane.blogspirit.com/tag/cuisine+domino
- http://www.cleacuisine.fr/lectures-gourmandes/cuisiner-les-legumes-autrement/

www.neologis.fr - 17-08-15

Ma cuisine ZÉRO GASPI

Consommons mieux pour jeter moins

ORLÉANS MÉTROPOLE

De l'entrée au dessert

Un menu complet zéro gaspi ? Oui, c'est possible !
Découvrez trois recettes faciles et rapides à réaliser.

RECETTE

VELOUTÉ

Ne jetez pas les pieds de champignon, faites une soupe !

IL VOUS FAUT

- des pieds de champignon
- un bouillon de volaille
- ½ poireau
- crème fraîche
- sel, poivre

Dans une petite casserole de bouillon de volaille ou d'eau, mettez vos pieds de champignon et le poireau coupé finement. Portez à ébullition, salez, poivrez et laissez cuire 20 min. Mixez le tout en ajoutant un peu de crème fraîche. Servez froid ou chaud.

RECETTE

PUDDING AU THON

Ne jetez pas le pain rassis, faites un pudding au thon !

IL VOUS FAUT

- du pain rassis
- 3 œufs battus
- 20 cl de crème ou de lait
- une grosse boîte de thon
- du gruyère râpé
- de la ciboulette ou de l'aneth
- sel, poivre

Battez les œufs et le lait ou la crème. Coupez votre pain en petits morceaux et faites-le tremper dans le mélange œufs/crème ou lait (le mélange liquide doit couvrir le pain à hauteur). Salez, poivrez. Laissez reposer le temps que le pain soit bien imbibé.
Ajoutez le thon. Malaxez bien. Vous pouvez éventuellement ajouter du gruyère râpé. Versez votre préparation dans un plat à gratin préalablement beurré. Enfournez à 190 °C pendant 30 min environ. Dégustez chaud avec une belle salade verte.

RECETTE

CRUMBLE

IL VOUS FAUT

Des fruits : cette recette fonctionne en toute saison, essayez-la avec des pommes, poires, coings, fruits rouges, abricots, pêches, prunes, rhubarbe, agrumes, bananes, etc.

Pour la pâte à crumble :

- 12 cuillères à soupe de farine
- 8 cuillères à soupe de sucre
- 150 g de beurre mou (nature ou demi-sel selon votre préférence)
- 1 cuillère à café de cannelle

Préchauffez le four à 180 °C.
Lavez vos fruits et épluchez-les si nécessaire, coupez-les en morceaux, mettez-les dans un plat à gratin préalablement beurré.
Dans un grand bol, mélangez la farine, le sucre et la cannelle.

Ajoutez le beurre mou et émiettez le tout entre les doigts jusqu'à ce que la consistance soit sableuse.

Recouvrez les fruits de ce mélange et mettez le plat au four 40 min environ, jusqu'à ce que le crumble soit bien doré.

Dégustez chaud, tiède ou froid !

Ne jetez pas les fruits un peu abîmés, faites un crumble !

FAITES LE PLEIN DE RECETTES SUR

- www.facebook.com/lapetitecuisineantigaspi
- www.cleacuisine.fr

www.neologis.fr - 17-08-15

Ma cuisine ZÉRO GASPI

Consommons mieux pour jeter moins

ORLÉANS MÉTROPOLE

La cuisine du monde

Envie de donner un second souffle à la cuisine des restes ? Allons piocher des idées dans la cuisine d'ailleurs.

RECETTE

EMPANADAS ARGENTINES

avec des restes de légumes

IL VOUS FAUT

Pour la pâte

- 250 grammes de farine
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 œuf et éventuellement un jaune pour dorer
- 1 pincée de sel

Pour la garniture

- légumes cuits de votre choix (ex. : courgettes, poivrons, navets, chou-fleur, pommes de terre…)
- 1 oignon rouge
- 150 g de chèvre frais ou de feta
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Le + : vous pouvez aussi y glisser des petits restes de viande ou de poisson cuits.

Faites la pâte : mélangez rapidement la farine avec l'œuf, l'huile d'olive, 5 cuillères à soupe d'eau froide et le sel jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Formez une boule et laissez reposer 30 min au réfrigérateur.

Pendant ce temps, faites la garniture : hachez l'oignon et faites-le revenir dans une poêle. Ajoutez vos légumes cuits coupés en dés puis le fromage écrasé. Mélangez bien. Ajoutez éventuellement les morceaux de viande ou de poisson cuits coupés en petits morceaux. Préchauffez le four à 190 °C.

Farinez votre plan de travail, étalez la pâte et découpez des disques. Mouillez légèrement les bords et répartissez la farce sur la moitié des disques, refermez les disques de façon à former des chaussons et soudez les bords avec une fourchette. Déposez les chaussons sur une plaque à four. Dorez éventuellement les chaussons d'un jaune d'œuf battu avec une cuillère à soupe d'eau. Laissez cuire environ 25 min et servez les empanadas tièdes accompagnés d'une belle salade.

RECETTE

RIZ SAUTÉ INDONÉSIEN

Le Nasi Goreng avec les restes de riz cuit et les petits restes du frigo

IL VOUS FAUT

- un reste de riz cuit
- des restes de viande (jambon, poulet, porc)
- 2 à 4 œufs
- 15 cl de lait de coco
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- du gingembre frais
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche hachée
- 3 cuillères à soupe d'huile
- sel, poivre

Coupez les restes de viande en petits cubes, émincez les oignons et l'ail. Faites chauffer 2 cuillères d'huile dans une sauteuse et faites revenir la viande. Ajoutez les oignons, l'ail, le gingembre et le curry et faites-les revenir 2 min. Salez, poivrez puis versez le lait de coco et la sauce soja. Ajoutez le riz cuit, mélangez le tout et laissez cuire 5 min.

Dans un bol, battez les œufs en omelette, salez, poivrez et faites-les cuire à la poêle avec le reste d'huile. Une fois les œufs cuits, coupez-les en lanières fines.

Dressez le riz sur un plat, déposez dessus les lanières d'omelettes et parsemez de coriandre.

FAITES LE PLEIN DE RECETTES SUR

- amapbellefontaines.wordpress.com
- www.marmiton.fr

www.neologis.fr - 17-08-15

Ma cuisine ZÉRO GASPI

Consommons mieux pour jeter moins

ORLÉANS MÉTROPOLE

Les œufs

L'œuf est à la fois un produit vivant, donc fragile, et un élément de base de la cuisine. Voici quelques astuces pour profiter pleinement de ses qualités sans rien gaspiller.

ASTUCES

- Si vous n'avez pas de poules dans le jardin, **achetez vos œufs au fur à mesure** de vos besoins.
- **Les œufs du commerce sont en général datés**. Regardez bien cette information afin d'être sûr de les consommer dans les temps.
- **Les œufs crus se conservent environ 28 jours** après la date de ponte.
- **Évitez les variations de température :** si vous savez que vous allez les consommer rapidement, laissez-les à température ambiante, autrement, mettez-les au frigo dès l'achat, dans la partie la moins froide.
- **Laissez-les dans leur boîte d'origine** et ne les lavez pas pour préserver la petite couche de protection naturelle de la coquille.
- **Pour éviter toute intoxication alimentaire**, ne consommez pas les œufs dont la coquille est fêlée.
- **Un doute sur la fraîcheur d'un œuf cru ?**

Plongez-le dans un récipient rempli d'eau froide :
- s'il coule franchement, il est encore consommable, utilisez-le rapidement,
- s'il flotte, jetez-le.

RÉFLEXES ANTI-GASPI

Vous avez cuisiné mais il vous reste :

- **des jaunes d'œufs crus ?** Ayez le réflexe mayonnaise, crème anglaise ou mélangez-les à de la crème avant de les ajouter à un potage.
- **Il vous reste des blancs ?** Préparez des meringues, des œufs à la neige, des macarons, des financiers *(cf. recette au verso)*.

RECETTE

LES FINANCIERS

Les financiers minute pour utiliser des blancs d'œufs

Temps de préparation : 10 minutes.
Temps de cuisson : 20 minutes.

IL VOUS FAUT (pour 4 personnes)

- 80 g poudre d'amandes
- 60 g farine
- 100 g beurre
- 150 g sucre
- 4 blancs d'œufs

Mélangez les blancs d'œufs, la farine, le sucre et les amandes en fouettant énergiquement.
Ajoutez le beurre fondu. Versez dans un moule beurré.
Faites cuire 20 min à 200 °C (thermostat 6/7).

ASTUCES

Je conserve correctement les œufs

Consommez rapidement vos plats à base d'œufs.

- **Plats "maison" préparés à base d'œufs crus :** consommez-les **dans les 24 h**.
- **Plats "maison" préparés à base d'œufs cuits :** consommez-les dans les **3 à 4 jours** suivants la préparation.
- **Oeufs durs :** consommez-les dans les **2 jours** s'ils sont écalés, dans les **4 jours** s'ils sont non écalés.

FAITES LE PLEIN DE RECETTES SUR

- www.marmiton.org
- www.lesoeufs.ca

www.neologis.fr - 17-08-15

Ma cuisine ZÉRO GASPI

Consommons mieux pour jeter moins

ORLÉANS MÉTROPOLE

Les étudiants au défi du zéro gaspi

Cap ou pas cap d'adopter la cuisine anti-gaspi ?

POURQUOI ?

- Tu réalises de vraies économies !
- Tu as un petit espace cuisine, c'est la solution qu'il te faut !
- Tu veux bien manger sans trop te prendre la tête.
  Alors, la cuisine zéro gaspi est pour toi !

RECETTE

LA PIZZA DU CAMPUS

J'utilise les petits restes dans les recettes

IL TE FAUT (pour 4 personnes)

Pour la pâte à pizza :

- 350 g de farine à pain
- 2 cuillères à café de sel
- 1 sachet de levure boulangère
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 25 cl d'eau tiède
- environ 100 g de farine pour travailler la pâte

Pour la garniture :

- du coulis de tomates
- tous les petits restes du frigo (ex. : légumes cuits ou crus, fromages, viande, fromage blanc)

Dans un grand saladier, mets la farine, le sel, la levure boulangère préparée selon l'indication du sachet et l'huile d'olive. Verse petit à petit l'eau tiède tout en mélangeant avec une cuillère en bois. Remue jusqu'à obtention d'une pâte qui se détache du saladier. Laisse reposer la pâte pendant 1 h dans un endroit chaud en couvrant le saladier avec un torchon.

Préchauffe le four à 180 °C. Dépose la farine sur le plan de travail puis la pâte, étale-la aux dimensions de la plaque à four. Dépose la pâte sur du papier cuisson et garnis avec le coulis et les petits restes de frigo. Ajoute des herbes aromatiques et enfourne 15 à 20 min. Il ne reste qu'à déguster !

RECETTE

TIRAMISU

IL TE FAUT

- des fruits (ceux qu'il faut manger avant qu'ils ne tournent de l'œil)
- des gâteaux secs (ceux dont le paquet est ouvert depuis longtemps)
- du jus d'orange
- du mascarpone ou du fromage blanc
- du sucre ou du miel

Coupe les fruits en petits dés. Écrase les gâteaux secs pour en faire de grosses miettes. Dans un bol, mélange le mascarpone ou le fromage blanc avec le miel ou le sucre selon tes préférences. Dans des verres, verse un fond de miettes de gâteaux, un peu de jus d'orange pour les imbiber puis dépose une couche de fruits et une de mascarpone ou de fromage blanc sucré. Ajoute quelques fruits pour décorer. Mets au frigo, dans l'idéal 3 heures, mais les plus pressés peuvent se régaler dans la foulée.

ASTUCES

- **Fais-le toi-même !** C'est moins cher et meilleur que la nourriture industrielle.
- **Opte pour les produits à dates courtes.** Ils sont vendus moins chers et doivent être mangés rapidement.
- **Fais le marché !** Choisir les fruits et légumes de saison sur le marché, c'est souvent plus économique et ils se conservent mieux.
- **Fais la fête ! Cuisinez à plusieurs,** échangez vos recettes, organisez des repas zéro gaspi.

FAITES LE PLEIN DE RECETTES SUR

- www.lebruitdufrigo.fr
  pour composer tes recettes en fonction de ce qu'il reste dans ton frigo
- www.cuisine-etudiant.fr
- www.partagetonfrigo.fr
  pour découvrir la communauté qui propose le partage du frigo

Alors, cap pour la cuisine zéro gaspi ?

www.neologis.fr - 17-08-15

Ma cuisine ZÉRO GASPI

Consommons mieux pour jeter moins

ORLÉANS MÉTROPOLE

Le gaspillage alimentaire pèse lourd

- **+ de 30 kg**/personne/an
- soit près de **500 €** par foyer jetés à la poubelle chaque année

Que jette-ton ?

- des produits entamés
- des produits périmés
- des restes cuisinés

POUR LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE,

adoptez les réflexes zéro gaspi

- Je vérifie ce qu'il **reste** dans mes placards
- Je fais une **liste de courses**
- J'achète local et de **saison**
- J'achète plus régulièrement des **produits frais**
- Je cuisine la **juste quantité**
- Le pain, je n'en perds **pas une miette !**
- Je contrôle les **dates de péremption** (cf. verso)
- Je **conserve** correctement les restes
- Je **consomme rapidement** les produits fragiles ou entamés
- J'utilise les **petits restes** dans mes recettes
- Je **composte** mes épluchures pour avoir de belles plantes

Je contrôle les dates de péremption

SAVEZ-VOUS BIEN LIRE LES DATES DE PÉREMPTION?

- Mieux connaître le sens des dates de péremption permet de consommer certains produits plutôt que de les jeter, notamment ceux comportant **une date de durabilité minimale (DDM)**.
- On la trouve sur : les aliments emballés, stables et peu périssables (ex. : gâteaux secs, conserves, céréales, chocolat…).
- Elle s'écrit : "*À consommer de préférence avant le…*"

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le dépassement de la DDM ne rend pas l'aliment dangereux. Il peut encore être commercialisé et consommé. Seules certaines qualités esthétiques, gustatives ou nutritionnelles peuvent être altérées.

Si l'emballage est intact, vous pouvez encore consommer l'aliment :

- **sous 3 mois :** si la date indiquée est accompagnée du jour et du mois,
- **entre 3 et 18 mois :** si la date indiquée est accompagnée du mois et de l'année,
- **au-delà de 18 mois :** si la date indique uniquement l'année.

www.neologis.fr - 17-08-15

Ma cuisine ZÉRO GASPI

Consommons mieux pour jeter moins

ORLÉANS MÉTROPOLE

Le pain, je n'en perds pas une miette !

ASTUCES

Pour conserver le pain plus longtemps

- Si vous en avez acheté plus que nécessaire, congelez rapidement le surplus.

Pour ramollir du pain un peu dur

- Placez-le quelques secondes au micro-ondes et dégustez-le vite ou humidifiez-le légèrement avant de le placer au four jusqu'à ce qu'il retrouve une croûte croustillante.

Le pain rassis se cuisine aussi !

RECETTE

BRUSCHETTA

Des tartines salées et gourmandes

IL VOUS FAUT

- Quelques tranches de pain rassis
- 1 boîte de tomates concassées ou des tomates fraîches
- Quelques tranches de jambon ou de viande blanche
- Du fromage (ex. : mozzarella, gruyère, chèvre)
- Une gousse d'ail, des herbes aromatiques fraîches ou herbes de Provence

Frottez les tranches de pain à l'ail puis tartinez-les de tomate concassée. Disposez dessus le jambon puis le fromage. Passez les tartines au four (grill) jusqu'à ce que le fromage soit fondu et juste coloré. Ajoutez une pincée d'herbes fraîches ou sèches sur chaque tartine.

Testez-les à l'apéro, en entrée ou en plat complet avec une assiette de crudités.

RECETTE

PUDDING

Un gâteau simple et pas cher

IL VOUS FAUT

- Du pain dur (l'équivalent d'une baguette environ)
- 40 cl de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50 g de fruits secs (ex. : raisins secs, pruneaux, abricots) ou de petits morceaux de fruits frais (ex. : pomme, poire)
- 2 cuillères à soupe de fleur d'oranger ou de rhum
- 3 œufs
- 140 g de sucre en poudre

Coupez le pain en morceaux. Faites bouillir le lait, ajoutez le sucre vanillé et faites gonfler le pain coupé en petits bouts dans le lait chaud. Mélangez et écrasez un peu à la fourchette. Dans un petit bol, faites macérer les fruits secs et la fleur d'oranger ou le rhum (si vous optez pour les fruits frais, passez cette étape). Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre. Ajoutez le mélange œufs/sucre au mélange de pain/lait/sucre. Ajoutez les fruits et mélangez bien le tout. Versez dans un moule beurré et cuisez au four 30 min à 200 °C (thermostat 6).

FAITES LE PLEIN DE RECETTES SUR

- www.marmiton.org
- www.frigomagic.com/blog/ne-jetez-plus-pain-dur/

www.neologis.fr - 17-08-15

Ma cuisine ZÉRO GASPI

Consommons mieux pour jeter moins

ORLÉANS MÉTROPOLE

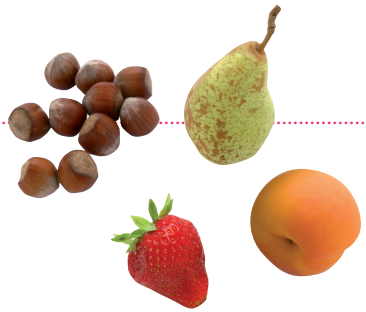
Les produits de saison

ASTUCES

- Choisissez des fruits ou des légumes sains mais n'ayez pas peur de prendre ceux qui seraient moins bien calibrés ou avec des formes originales.
- En pleine saison de production, les fruits un peu mûrs, moins chers, peuvent être transformés en compote ou en confiture.

CALENDRIER DES SAISONS

Les fruits



Hiver - (janvier à mars)

- noisette, noix, poire, pomme

Printemps - (avril à juin)

- abricot, amande, cerise, figue, fraise, framboise, griotte, groseille, melon, noisette, noix, pomme, rhubarbe

Été - (juillet à octobre)

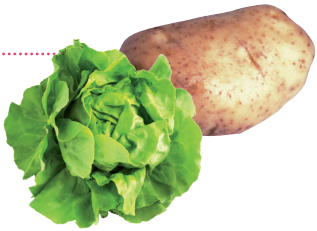
- abricot, brugnon, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, griotte, groseille, melon, cerise, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, noisette, pastèque, poire, pomme, prune, raisin

Automne - (octobre à décembre)

- châtaigne, coing, figue, framboise, mirabelle, noisette, noix, pêche de vigne, poire, pomme, raisin

CALENDRIER DES SAISONS

Les légumes



Hiver - (janvier à mars)

- betterave, cardon, carotte, céleri branche, céleri-rave, choux, courges (citrouille, potiron, potimarron...), crosne, endive, fenouil, laitue, mâche, navet, oseille, panais, poireau, pomme de terre, rutabaga, salsifis, topinambour

Printemps - (avril à juin)

- artichaut, asperge, blette, carotte, chou-fleur, courgette, cresson, épinard, fenouil, fève, haricot vert, laitue, navet, oseille, petits pois, poireau, pomme de terre, radis rose, roquette

Été - (juillet à octobre)

- artichaut, aubergine, blette, brocolis, carotte, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, cornichon, courges (citrouille, potiron, potimarron...), courgette, épinard, fenouil, fève, haricots (vert, coco paimpolais, flageolet, lingot), laitue, maïs, petits pois, poireau, poivron, pomme de terre, radis rose, roquette, salsifis, tomate

Automne - (octobre à décembre)

- artichaut, aubergine, betterave, blette, brocolis, cardon, carotte, céleri-rave, chou (de Bruxelles, chou-fleur, romanesco), concombre, courge (citrouille, potiron, potimarron...), courgette, crosne, endive, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, mâche, navet, panais, patate douce, poireau, poivron, pomme de terre, radis rose, roquette, salsifis, tomate, topinambour

www.neologis.fr - 17-08-15

Ma cuisine ZÉRO GASPI

Consommons mieux pour jeter moins

ORLÉANS MÉTROPOLE

Fruits et légumes

Vous ne savez pas quoi faire des légumes solitaires ou un peu défraîchis ? Pensez : soupe, gratin, tarte salée, ratatouille, cake salé…
Avec les fruits un peu mûrs : pensez compote, coulis, crumble, tarte, confitures…

Je consomme rapidement les produits fragiles ou entamés

J'achète local et de saison

ASTUCES

Pour profiter plus longtemps de leurs bienfaits !

- **Artichaut :** l'artichaut est une fleur, mettez-lui la queue dans de l'eau.
- **Légumes défraîchis** (carottes, céleris, poivrons et autres) : coupez-les, lavez-les, mettez-les dans un saladier d'eau froide et laissez-les tremper ainsi une nuit au frigo. Le lendemain, ils auront retrouvé leur croquant.
- **Salade flétrie :** pour la raviver : mettez un morceau de sucre dans un grand volume d'eau froide et laissez tremper la salade pendant ¾ d'heure.
- **Citron abîmé :** il peut encore servir ! Pour entretenir votre évier ou votre lavabo en émail, frottez-le avec un ou des demi-citrons usagés.
- **Fruit entamé :** arrosez la partie que vous n'avez pas mangée de jus de citron pour qu'elle ne s'oxyde pas au contact de l'air ambiant.
- **Pommes frites :** arrosez-les à l'eau bouillante et laissez-les tremper un instant dans cette eau.

RECETTE

LA RATATOUILLE MINUTE

IL VOUS FAUT

- De petits restes de légumes (crus ou cuits)
- Ail, oignon
- Sel, poivre, épices
- Huile d'olive
- Herbes fraîches

Faites revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu´ils soient transparents. Ajoutez un peu d'eau et les restes de légumes crus. Assaisonnez avec le poivre, le sel et les épices que vous aimez. Mettez un couvercle et laissez cuire. Quand tous les légumes sont cuits, ajoutez les restes de légumes cuits. Laissez encore cuire 5 minutes. Ajoutez une belle cuillère d'huile d'olive, quelques feuilles de basilic ciselées et servez avec des pâtes, du riz, des pommes de terre, une omelette.

RECETTE

LA COMPOTE MAISON

IL VOUS FAUT

- Petits restes de fruits
- Sucre en poudre
- Vanille ou cannelle

Épluchez vos restes de fruits, coupez-les en gros morceaux dans une casserole. Ajoutez un tout petit peu d'eau, du sucre en poudre selon vos goûts et un peu de vanille ou de cannelle. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que les fruits soient cuits. Si vous aimez les morceaux, écrasez les fruits grossièrement à la fourchette. Si vous préférez une compote plus fine, mixez-la.

FAITES LE PLEIN DE RECETTES SUR

- www.marmiton.org
- www.mangerbouger.fr/manger-mieux/recettes

www.neologis.fr - 17-08-15

Ma cuisine ZÉRO GASPI

Consommons mieux pour jeter moins

ORLÉANS MÉTROPOLE

Les épluchures

Cuisiner des fruits et des légumes frais, c'est aussi les éplucher, les couper, les écosser, les effiler, faire des zestes. Que faire alors de ces restes : peaux, écorces, trognons, pépins, noyaux, côtes, tiges, cosses, fanes, etc. ? Les cuisiner !

Rien ne se perd, rien ne se jette.

ASTUCE

Privilégiez les fruits et légumes non traités et lavez-les bien.

RECETTE

SOUPE DE FANES

(radis, carottes, navets)

IL VOUS FAUT

- 2 grosses poignées de fanes de radis, de carottes ou de navets
- 2 pommes de terre ou courgettes
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre

Pelez et émincez l'oignon. Épluchez les pommes de terre ou les courgettes et coupez en rondelles. Lavez les fanes. Dans une cocotte, faites fondre le beurre et y faire revenir l'oignon sans le colorer. Ajoutez les pommes de terre et les fanes. Faites revenir l'ensemble 5 min et ajoutez le bouillon. Laissez cuire 20 min à couvert. Ajoutez au dernier moment la crème et mixez l'ensemble. *(Source : www.marmiton.org)*

Découvrez d'autres recettes

Un livre : Les épluchures - Dix façons de les accommoder, par Sonia Ezgulian.

RECETTE

CHIPS D'ÉPLUCHURES

de pommes ou de poires

IL VOUS FAUT

- Des pelures de pommes ou de poires
- Du sucre

Mélangez les pelures avec un peu de sucre en poudre (et éventuellement de cannelle). Étalez-les sur une plaque allant au four couverte de papier sulfurisé et enfournez à 150 °C pendant une quarantaine de minutes. Vous obtiendrez des chips croustillantes qui décoreront et accompagneront toutes sortes de desserts.

Je composte mes épluchures pour avoir de belles plantes

ASTUCES

Ce qui ne peut plus être consommé peut encore échapper à la poubelle !

Ayez le réflexe compostage

Le compostage est un moyen simple et facile de recycler soi-même ses déchets organiques dans son jardin, sur son balcon ou au pied de son immeuble.
Orléans métropole vous informe et vous équipe gratuitement (pour tout renseignement, contactez-nous au **02 38 56 90 00**).

Le saviez-vous ? Les poules sont d'incroyables gourmandes !

Une seule poule bien choyée peut manger jusqu'à 150 kg de déchets alimentaires par an. Voilà une façon originale de recycler vos restes de repas et de récupérer de bons œufs frais.

ATTENTION

Avoir un animal, c'est un engagement et une responsabilité ! Assurez-vous de leur aménager un espace adapté et de préférer des races locales et à petits effectifs pour aller au bout de la démarche environnementale.

www.neologis.fr - 17-08-15

Ma cuisine ZÉRO GASPI

Consommons mieux pour jeter moins

ORLÉANS MÉTROPOLE

Les restes de viande

Je conserve correctement les restes

J'utilise les petits restes dans mes recettes

Il vous reste un peu du poulet de mercredi, un peu de viande de pot au feu, une tranche de jambon, bref, un peu de viande… Découvrez quelques recettes.

RECETTES

LA TOURTE DU LUNDI

de Laurence

IL VOUS FAUT

- 300 g de restes de viande blanche cuite froide (poulet, dinde, porc)
- 300 g de farce à tomates
- 1 oignon
- 2 œufs + 1 jaune pour dorer
- 4 cuillères à soupe de lait
- 2 pâtes feuilletées
- Sel, poivre

Allumez le four à 220°. Hachez finement la viande et l'oignon. Mélangez-les avec les 2 œufs battus, la farce et 3 cuillères à soupe de lait. Salez et poivrez. Déposez une pâte feuilletée dans un moule à manqué ou à tarte en conservant le papier cuisson en dessous. Garnissez avec la farce et repliez le surplus de pâte sur la farce. Déposez sur la farce la deuxième pâte qui doit avoir à peu près la taille du moule (découpez l'excédent éventuel). Pour souder les bords, humectez-les légèrement avec de l'eau et pincez les deux pâtes ensemble. Découpez un rond de 4 cm au centre de la tourte qui servira de cheminée. Badigeonnez la tourte avec le jaune mélangé à 1 cuillère à soupe de lait. Enfournez 20 min, puis recouvrez de papier cuisson et poursuivez 20 min. Peut se manger chaude ou froide. *(Auteur : Laurence Hervé à Orléans)*

LES LASAGNES DE FIN DE SEMAINE

de Mélanie

IL VOUS FAUT

- Petits restes de viande
- Des plaques de lasagnes (fait maison ou un paquet de pâtes sèches)
- Oignon
- Ail
- Hachis de légumes variés
- 700 ml de coulis de tomates
- 3 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Crème fraîche ou béchamel
- Fromage râpé

Faites revenir l'oignon et les légumes hachés dans de l'huile d'olive. Mélangez avec la pulpe de tomates. Ajoutez la viande. Alternez couches de pâtes et hachis. Recouvrez de crème et de fromage râpé. Enfournez à four préchauffé à 165 °C (thermostat 5/6) pendant 45 minutes environ pour que les lasagnes soient bien gratinées.

(Auteur : l'association Saveurs et talents à St-Jean-de-Braye www.saveurs-talents.fr)

FAITES LE PLEIN DE RECETTES SUR

- www.lebruitdufrigo.fr
- www.marmiton.org

www.neologis.fr - 17-08-15